

## АННОТАЦИЯ

Дисциплины «Физическая культура и спорт»  
Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Заочная форма обучения

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 10,2 часа аудиторной работы: лекционных 10 ч., 0,2 – иная контактная работа, 3,8 ч. – контроль; 58 ч – самостоятельная работа).

Форма аттестации – зачет.

### Цель дисциплины

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

### Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных компетенций: ОК-8.

№ п. п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК -8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	рационально использовать знания в области физической культуры для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	знаниями и умениями в области физической культуры и спорта для успешной социально-культурной, профессиональной деятельности.

### Основные разделы дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии 1 курс (часы)	
		Установочная сессия	Зимняя сессия

<b>Контактная работа, в том числе:</b>				
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>		<b>10,2</b>	<b>6</b>	<b>4,2</b>
Занятия лекционного типа		10	6	4
Лабораторные занятия		-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>		-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	-	0,2
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>		<b>58</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
<i>Курсовая работа</i>		-	-	-
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>		48	30	18
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i>		-	-	-
<i>Реферат</i>		10	-	10
Подготовка к текущему контролю		3,8	-	3,8
<b>Контроль:</b>		-	-	-
Подготовка к экзамену		-	-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>10,2</b>	<b>6</b>	<b>4,2</b>
	<b>зач. ед</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

*Курсовые работы: не предусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»:** *зачет на первом курсе.*

#### Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата /И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. —(Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22)
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. П. Бегидова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. (Серия: Университеты России). ISBN 978-5-534-04932-9. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293#page/1>.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.: ил. - ISBN 978-5-691-02197-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М: Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.

*\*Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».*

**Автор:** ст. преподаватель И.В. Решетников